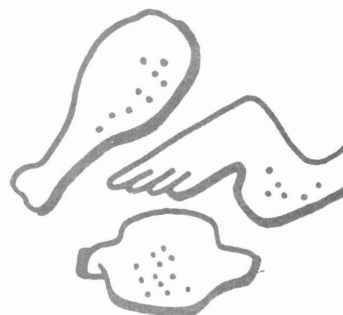
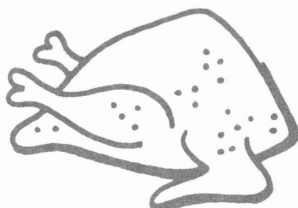




AVES

una buena selección para la familia que desea economizar

EL POLLO



- El pollo es fácil de preparar
- El pollo es sabroso
- A los niños les encanta el pollo



EL GUAJOLOTE

- El pavo es sabroso durante el año entero—no solamente en los días de fiesta



Pollo Frito

1/3 taza harina de trigo
1 cucharadita sal
Pimienta, a gusto

1 pollo, cortado en porciones
1/4 taza grasa

Mezcle la harina de trigo, la sal y la pimienta. Cubra los pedazos de pollo con el harina. Caliente la grasa en una sartén. Ponga los pedazos de pollo en la sartén y cocínelos a fuego moderado unos 20 minutos ó hasta que se doren por un lado. Deles vuelta y cocínelos otros 25 a 40 minutos hasta que estén dorados y tiernos. Rinde 6 porciones.

Pollo ó Guajolote Cocido

3-4 libras de pollo ó guajolote

Agua
1 cucharadita sal

Corte el pollo ó el pavo en pedazos ó déjelo entero. Coloque en una cacerola honda. Cubra con agua y añada la sal. Tape la cacerola y cueza a fuego lento hasta que la carne se ablande, unas 2 a 3 horas. Sirva caliente ó use en cualquier receta que requiera pollo ó guajolote cocido.

Pollo ó Guajolote con "Dumplings"

1/2 taza harina de trigo
1/3 taza agua
4 tazas (1 litro) caldo de pollo ó guajolote

3 tazas pedazos de pollo ó guajolote, cocido ó enlatado
Sal y pimienta a gusto
Masa para "dumplings" (la receta siguiente)

Mezcle la harina de trigo con el agua en una cacerola grande con hasta bien mezclada. Añada el caldo poco a poco. Revuelva y cocine el caldo hasta que espese. Añada el pollo ó el pavo, y la sal y la pimienta. Tape y cocine a fuego lento mientras se preparán los "dumplings." Revuelva de vez en cuando para evitar que el pollo ó el pavo se pegue. Divida la masa para "dumplings" en 12 pedazos. Deje caer los pedacitos en el caldo hirviendo. Tape la cacerole y cocine a fuego lento unos 15 minutos. No destape la cacerola mientras que se estén cocinando los "dumplings."

Masa para "Dumplings"

Mezcle 1 taza harina de trigo, 1 1/2 cucharaditas polvo de hornear y 1/2 cucharadita sal. Añada 1/2 taza leche líquida y revuelva 18 veces.

Adapted by permission of the U. S. Department of Agriculture, Consumer and Marketing Service, Agricultural Research Service. Translation adapted by Mina Valdez, Extension assistant foods and nutrition specialist, ENP-Youth, Texas A&M University.

Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.